प्रकाशक
सत्यनारायण भूत
जीवन-दृष्टि प्रकाशन,
आरोग्य मंदिर,
यवतमाल

प्रथमावृत्ति
३,०००
*

मुद्रक
शंकरराव लोढे
राष्ट्रभाषा प्रेस,
हिन्दीनगर, वर्धा

मूल्य–रु Rs. 1 - 50
जुलाई, १९७३
*

प्रकाशक के दो शब्द

बहुत वर्षों से मेरी हार्दिक इच्छा थी कि आरोग्य मंदिर की ओरसे मराठी व हिन्दी माध्यम मे निसर्गोपचार प्रकाशन प्रारम्भ हो।

पिछले वर्ष 'जीवन-दृष्टि' मासिक पत्रिका का प्रारम्भ हुआ। दिल को जरा तसल्ली मिली।

अब हिन्दी-मराठी भाषा में आरोग्य मंदिर की ओरसे 'निसर्गोपचार' की पुस्तकें प्रकाशित करने का कार्य चालू हो गया है। 'जीवन-दृष्टि' के पाठकों की ओरसे आनेवाले पत्रों पर से ऐसा जान पड़ता है कि निसर्गोपचार प्रकाशन की उन्हे तीव्र आवश्यकता महसूस हो रही है। पाठकों का उत्साह हमारी शक्ति को द्विगुणित करता है।

जीवन-दृष्टि प्रकाशन का यह पुष्प आपके करकमलों में देते हुए मन आनन्दित हो रहा है।

डॉ. जायस्वाल, भारत के प्रमुख निसर्गोपचारकों मे से एक है। आपका चिकित्सा-अनुभव तथा व्यासंग बहुत बड़ा है। इस पुस्तक रूपसे आपको ज्ञात होगा ही।

जय स्वास्थ्य!

—सत्यनारायण भूत

लेखक का हृद्गत

निसर्गोपचार की ओर मैं झुक गया, यह एक संजोग की बात है। माताजी को टी बी. हुआ। अॅलोपॅथीने घुटने टेक दिए। जीने की आशा छूट गई। किन्तु निसगोपचार की आशा-किरण उपयुक्त सिद्ध हुई।

इस कालखंड में यानी १४ वर्ष की अवस्था मे ही निसर्गोपचार पद्धति ने मेरे मन की पकड ले ली। रुग्ण-सेवा का ध्येय-संकल्प अनायास ही प्रगट हुआ।

इस सकल्प को आकार दिया पू. गाधीजी के निसर्गोपचार-केंद्र उरुली-काचन ने, पू बालकोबा तथा पू. श्रीकृष्णचदजी ने। दस वर्ष तक यहाँ के निसर्गोपचार साहित्य-सागर मे डुबकी लगाई। उस समय अनुभव के जो हीरे-जवाहरात मिले, उसीमे 'खाद्य पदार्थों का योग्य-अयोग्य मेल' यह अनमोल हीरा भी प्राप्त हुआ।

उसका ही दर्शन इस पुस्तिका में दिया है। पाठको को निश्चित यह उपयुक्त जान पड़ेगा।

आरोग्य मदिर,
यवतमाल

विनीत
डॉ. जयनारायण जायस्वाल

समर्पण

स्वर्गीय

पूज्य माता जी

तथा स्वर्गीय बेटे गोपाल

—जिनके देहत्यागसे प्राकृतिक चिकित्सा

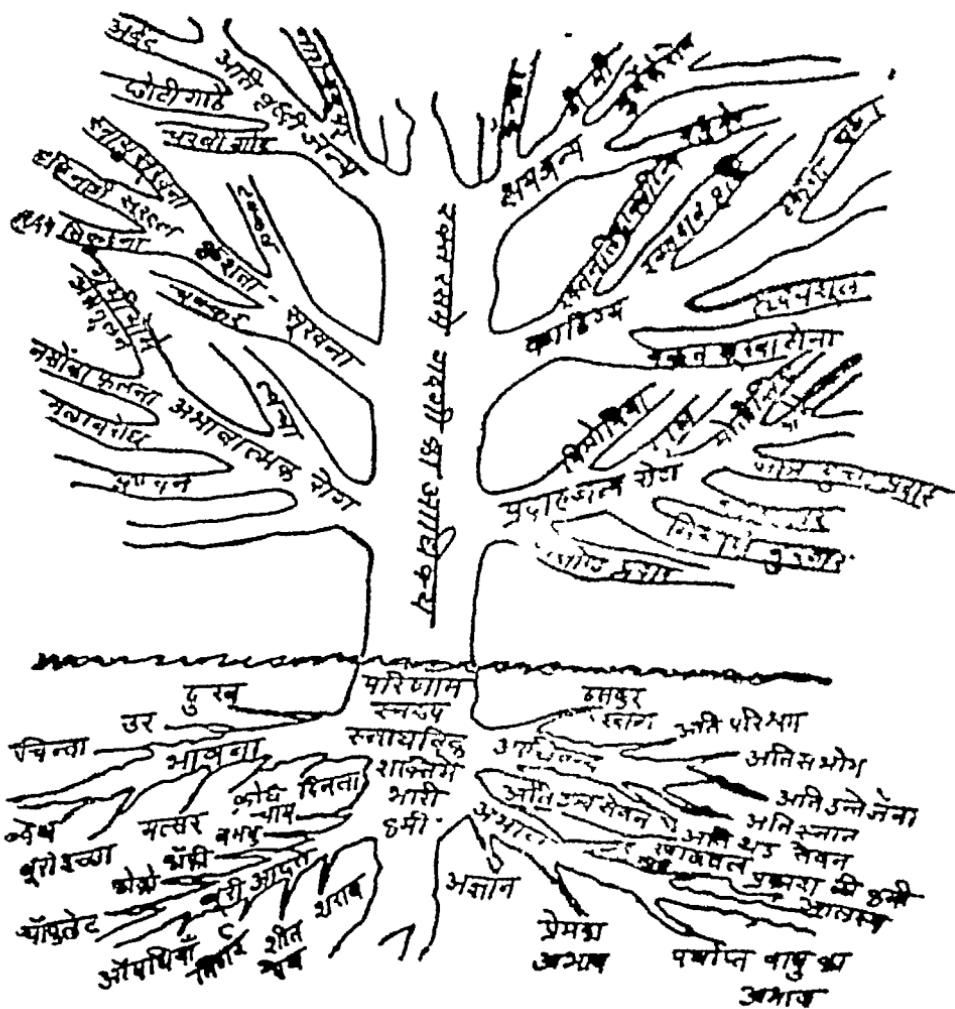
पर मेरी निष्ठा गम्भीर से गम्भीरतर

और गम्भीरतम होती

गई—को सादर

समर्पण

—जयनारायण

रोग-वृक्ष

यह रोग-वृक्ष है। सम्पूर्ण वृक्ष को मानव शरीर समझकर जडो द्वारा, यानी योग्य आहार-विहारद्वारा इस शरीर-वृक्ष को पोषण दिया तो उसका तना (रस, रक्त, मास, मज्जा, शुक्र आदि) शुद्ध होकर ऊपर आनन्द-सुख, शांतिरूपी पत्ते, फूल व फल आएँगे। अन्यथा आज जैसी विचित्रता हो रही है, वह इस चित्रमें चित्रित की गई है।

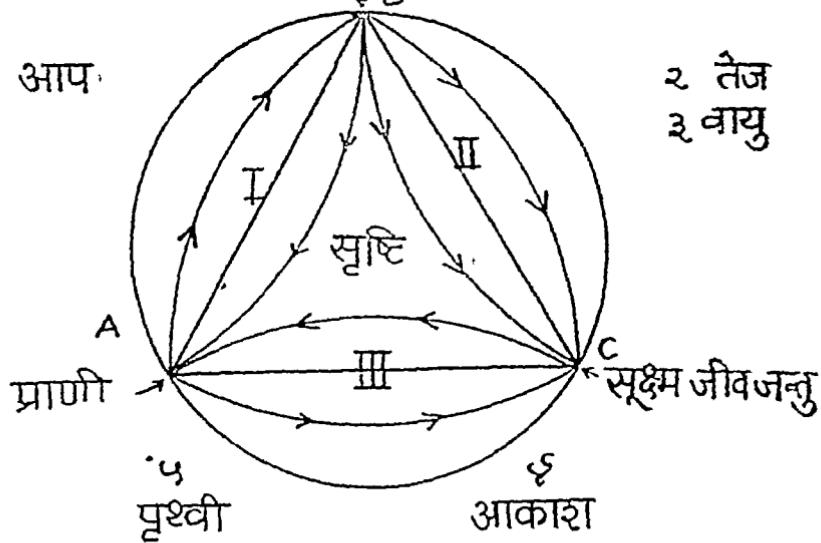
सृष्टि का पोषण

इस लेख मे निम्न दो उद्देश्यों पर विचार करनेका सोचा है।

(१) पोषण-विज्ञान,

(२) खाद्य-तत्व।

पोषण शब्द के उच्चारण मात्र से हमे किसी जीवित तत्व का स्मरण होता है, क्योंकि पोषण और जीवन का दिन और रात जितना सम्बन्ध है। "पोषण किसका और क्यों?" "जीव का और जीव के विकास के लिए," सृष्टि की उत्पत्ति मे ही जीव की उत्पत्ति दीखती है। जीव की उत्पत्ति के पहले ही कुदरत ने उसके पोषण की व्यवस्था कर रखी है। या ऐसा कहे कि पोषण-व्यवस्था मे से ही ीव की उत्पत्ति हुई है।

एकत्रित गंदगी मे हवा, गर्मी और आर्द्रता का स्पर्श होते ही कीटाणु (जीव) प्रकट होते है, और आश्चर्य की बात यह है कि जीव ही उस गन्दगी को चट कर जाते है और गन्दगी के नष्ट होते ही स्वयं भी नष्ट हो जाते है, किन्तु इन्हे छोड़कर अन्य प्राणियों मे यह विशेषता दिखाई देती है कि वे शुद्ध व प्राकृतिक वस्तुओंको ही स्वाभाविक रूपमे ग्रहण करते है। इतना भेद होते हुए भी प्रकृति का यह पोषण चक्र एक-दूसरे पर आधारित दिखता है। तीन प्रकार के स्वतन्त्र पोषणचक्र परस्पर कितने आधारित है, यह निम्न आकृति से स्पष्ट होगा—

"जीव सृष्टि विज्ञान" का यह विषय है, अँग्रेजीमे इसे 'एकालोजी' कहते है। अँग्रेजी मे कुछ मौलिक साहित्य भी प्रसिद्ध हुआ है।

साथ की आकृति मे पहला I चक्र प्राणी और वनस्पति का दिखाया है जो एक दूसरेको पोषण देते है। वनस्पति से प्राणियों को फल, फूल, अनाज और प्राणवायु मिलता है। दूसरी तरफ मल-मूत्र, देहावशेष और कार्बन वायु वनस्पतियो को लौटाया जाता है। इस चक्र को आधुनिक सभ्यता भूलती जा रही है और जगतमे जल सकट, अन्न-सकट बढानेमे मदद कर रही है। वनस्पतियो को मल-मूत्र, कूडा-कचरा और देहावशेष लौटाने के वजाय रासायनिक उर्वरको से काम लिया जा रहा है। जिससे प्राणी, वनस्पति और जीव-जन्तु भी कमजोर बनते जा रहे है।

सम्पूर्ण सृष्टि का पोषण चक्र ही असंतुलित हो रहा है। इसकी शास्त्रीय जानकारी हमे सर अल्बर्ट हावर्ड की 'फार्मिंग फॉर हेल्थ एड डिजीज' नामक किताब से मिलती है।

II दूसरे चक्र मे वनस्पति और जीवजन्तु का पोषण बताया है। वृक्ष-लताओ के अवशेष जमीन पर गिरते है। धूप, (गर्मी), हवा और पानी (आर्द्रता) के सम्पर्क से इसमे सडन क्रिया होती है। जिससे यह जमीन के असख्य जीवजन्तुओ का पोषण बन जाता है। बदले मे ये जीव, वृक्ष-लताओ को अपना मल-मूत्र, रस, देहावशेष, सरक्षक तत्व, सूक्ष्मद्रव्य आदि अत्यन्त महत्वपूर्ण द्रव्य देते है। सृष्टि के सारे बड़े घने जंगल इन सूक्ष्म जीवों के कारण ही स्वस्थ और सुरक्षित है, यह सिद्ध हो चुका है। इसकी अधिक जानकारी निम्न किताबो से प्राप्त की जा सकती है।

(1) Treasury of Organic Gardening & Farming.
(2) Pay Dirt. और
(3) Handbook on Mulches.

III तीसरे चक्रमे प्राणी और जीवजन्तुओ का पोषण सम्बन्ध बताया है। प्राणियो की ओर से कूड़ा-करकट, मलमूत्र, देहावशेष गन्दगी के रूप मे जीव-जन्तुओ को मिलता है। बदले में मासभक्षी प्राणियो को जीवित माँस प्राप्त होता है। यहाँ 'जीवो जीवस्य जीवनम्' चरितार्थ होता है।

उपरोक्त तीनो चक्र एक दूसरे से कितना अनिवार्य सम्बन्ध रखते है, यह ध्यान मे आता है। हमे अपने खाने को सुरक्षित रखना हो तो आश्रितों का प्रथम ध्यान करना होगा, यह सीख हमे इस पोषण-चक्र से मिलती है। इस सयुक्त पोषण-चक्र के निर्माण में पचतत्वो की आवश्यकता होती है।

यह ईश्वरीय पोषण व्यवस्था और पोषण-विज्ञान आज का शासक, शोषक और विज्ञान का साधक बिगाड़ने पर तुला है। किन्तु परिणाम क्या आ रहा है? अवर्षण, अन्न-समस्या, अनारोग्य और असामजस्य। सृष्टि मे सर्वत्र असंतुलन।

इस महाविकट परिस्थिति में हमे भोजन का सतुलन साधना एक मुश्किल काम बन गया है। वैसे निसर्ग को निहारने और मानव शरीर रचना को देखते हुए यह पता चलता है कि आहार मे मुख्यत. कद-मूल, फल, शाकभाजी, पत्तियाँ, बीज और मेवों का प्रमुख स्थान रहा है, इतिहास बताता है कि कुछ लोग मासाहार भी करते रहे है।

पिछली सदी मे वैज्ञानिक खोज से पता चला है कि आहार मे प्रोटीन, श्वेतसार (स्टार्च), शर्करा, चिकनाई, जीवनसत्व और लवण का रहना जरूरी है। प्राकृतिक आहारसे हमें यह मिलता ही रहा है; किन्तु देश, काल व पात्र के अनुसार इन तत्वोंके परस्पर परिमाण मे फर्क करना जरूरी माना गया है। मतलब ठंडे मुल्को के आहार में जिन खाद्य-तत्वो का आधिक्य चाहिये वैसा गर्म प्रदेश के लोगो को जरूरी नही है। यह तारतम्य ध्यान मे रखकर हमे अपने प्रदेश, काम का स्वरूप और पाचन प्रणाली की मर्यादा को ध्यानमें रखकर भोजन तालिका बनानी चाहिये, इस सम्बन्धमें विस्तार से जानना हो तो मकरीजन की 'आहार' किताब देखना उत्तम होगा।

खाद्य तत्वो मे (१) प्रोटीन—इसे नत्रयुक्त पदार्थ कहते है, क्योंकि इसके गठन में कार्बन, हाइड्रोजन, प्राण वायु के सिवा नैट्रोजन और सल्फर द्रव्य भी रहता है। सभी दाल वर्गके अनाज, बादाम जैसे काष्ठोज, मास, अंडा, प्रोटीन वर्ग मे लिये गए हैं।

कण तथा पेशियो के निर्माण मे और शक्ति बढाने के लिए ये तत्व आवश्यक है। श्वेतसार की तुलना मे इसकी मात्रा भोजन में कम ही उचित मानी गई है। बालको के आहारमे बडो की अपेक्षा थोडा अधिक परिमाण चाहिये। टेबर मेडीकल डिक्शनरी के अनुसार भोजन मे प्रोटीन का परिमाण बडे लोगोके लिए (उनके स्वाभाविक भारानुसार) प्रति किलोग्राम भार के लिए ०.६५ ग्राम माना गया है, बच्चो मे प्रति किलोग्राम भार के लिए २ से ३ ग्राम माना गया है, यह परिमाण भारत के उष्ण प्रदेश के लोगो को और अधिकतर बौद्धिक कार्य करने वालो को ज्यादा होगा।

(२) श्वेतसार—ज्वार, बाजरी जैसे तृण धान्य, प्रायः सभी कन्द-मूल इसी वर्ग मे आते है। इनका मुख्य काम शरीर में गर्मी तथा शक्ति बनाये रखना है।

(३) शर्करा—मधु, गुड, शक्कर (ग्रामोद्योगी), मीठे फल, खजूर, केला आदि का इस में समावेश होता है। इस से गर्मी और शक्ति मिलती है।

(४) जीवनसत्व—इस तत्व के बारे मे निश्चित बताना शक्य नही हुआ है, फिर भी इतना सिद्ध हो चुका है कि ताजे प्राकृतिक खाद्य पदार्थों में उनका अस्तित्व रहता है, और ऐसे पदार्थ खाने से शरीर निरोगी, कार्यक्षम और ताजा रहता है। इनके परिणामानुसार इन्हे काल्पनिक नाम दिये है।

'ए' जीवनसत्व—आँख, त्वचा, गुर्द नासिका–मार्ग, और शरीर मे स्थित विभिन्न पोली जगहो के लिये यह आवश्यक माना गया है। इससे रोग-प्रतिकार-शक्ति बढती है। इसका 'बी' के साथ सयोग होने से नलिका-विहीन ग्रन्थियो को तथा पाचन को

कार्यक्षम रखता है। 'सी' और 'डी' के साथ जुडने मे अस्थियाँ तथा दातों की रक्षा करता है। गाय का दूध, मक्खन, गाजर, पपीता, आम आदि मे प्रचुर मात्रा में उपलब्ध है।

'बी' तथा बी, परिवार—नाडी-सस्थान और पाचन संस्थान का कार्यक्षम बनाये रखने के लिए अति आवश्यक तत्व माना गया है। करीब सभी अनाजो मे इनका भण्डार रहता है। 'बी १२' केवल दुग्ध-पदार्थ में मिलता है जैसा आहारशास्त्री मानते है।

'सी'-'ए' व 'डी' के साथ जुड़ने से अस्थि निर्माण कार्य मे आवश्यक तत्व (कैल्शियम फासफोरस) का परस्पर समन्वय रखता है। स्तनपान करानेवाली माताओं और बालको के लिये विशेष आवश्यक है। रक्तनिर्माण तथा बनावट मे आवश्यक कच्ची शाक, भाजियो मे प्रचुर। जैसे गोभी, गाजर, लेटयूस, प्याज, मूली, नीबू, सन्तरा, आँवला में भी पाया जाता है।

'डी'—अस्थि सस्थान के विकास के लिए उपयोगी तत्व। सूर्यकिरण, दूध, अंडा, मक्खन आदि मे पाया जाता है।

'ई'—वंध्यत्व हटाने में उपयोगी, गर्भपात की अवस्था को सुधारता है। प्रजोत्पादन अगो की रक्षा करने मे सहायक तत्व। सभी काष्ठोज पत्तियाँ तथा अनाजो के अंकुर मे पाया जाता है। अंकुरित गेहूँ उत्तम साधन है।

अन्त मे लवणो का स्थान है। यह सूक्ष्म तत्व, सूक्ष्म रूप में ही आवश्यक है। किन्तु इनका कार्य महान है। इनसे रक्त की क्षारधर्मिता तथा अम्लता का प्रमाण कायम रहता है। पाचक

रसों के निर्माण मे आवश्यक है, भीतरी तरल पदार्थों का दबाव कायम रखता है। दाँत, हड्डी, नाखून, बाल आदि के निर्माण में अधिक आवश्यक है।

सम्पूर्ण अनाज, बिना छटे चावल, चाकेर समेत आटा, पत्ती भाजियाँ, मौसमी फल आदि मे आवश्यक लवण मिल ही जाते हैं।

इनके बारे मे विस्तार से आगे पृष्ठो मे देखेंगे।

* * *

‘ठोस पिओ तरल खाओ’

पूज्य बाबा विनोबा की नजर दीवार के एक साईनबोर्ड पर पडी, जिसमे लिखा था —‘ठोस चीजे पिओ और तरल चीजें खाओ’। श्री महादेवी ताई बाबा के पीछे ही खडी थी, चित्र की ओर अगुली-निर्देश करते हुए ताई की ओर मुडकर बाबा ने पूछा ‘समझा इसका अर्थ’? एक क्षण चुप रहकर फिर बोले “रोटी पिओ और दूध खाओ’ यह सुनकर प्रेक्षको मे हँसी की एक लहर दौड पड़ी और शायद इस वाक्य के मर्म को समझ ने से वंचित रह गयी, प्रदर्शनी देखकर पूज्य बाबा अपने मुख्य सभा-स्थान की ओर निकल गये।

किन्तु मेरे मन पर बाबा का ‘वाक्य’ असर कर गया, कितना मर्म था उन शब्दो मे? उस प्रदर्शनी मे शायद उन्हे यही वाक्य प्रिय और उपयोगी लगा हो, आखिर क्या है इस वाक्यमे ?

इस वाक्य का मर्म समझने से पूर्व आपको अपनी पाचन-प्रणाली को समझना होगा।

पाचन-प्रणाली की शुरूवात मुँह से होती है, मुँह मे मुख्यत. दो प्रकार की क्रिया चलती है। (१) चर्वण-क्रिया, (२) रस-स्राव क्रिया। चर्वण-कार्य मे दाँतो को काम करना होता है और रस-स्रवण मे लाला ग्रंथिओ को। वैसे ये दोनों कार्य एक ही सिक्के के दो पहलू जैसे है।

जितना आप चबायेगे उतना ही मुँह मे रस अधिक छूटेगा, साथ ही खाये पदार्थ का सूक्ष्मातिसूक्ष्म कणो मे विभाजन होगा। कुदरतने दाँतो की जो रचना की है वह भी वैशिष्टचपूर्ण है, सामने के दाँतों से प्रथम मोटे टुकडे किये जाते है, इनके बाद के दाँतों से इन टुकडो को और भी बारीक किया जाता है। अत में दाढों से महीन पिसाई की जाती है।

पदार्थ को महीन तथा पतले हो जानेपर गले से नीचे उतार दिया जाता है, इस घोल के आमाशय मे पहुँचते ही विचित्र रासायनिक क्रिया या पाचन का कार्य आरम्भ होता है, आमाशय मे आवश्यक पाचन होने के बाद यह घोल छोटी आँत मे प्रवेश करता है, पाचन की अन्तिम तथा सूक्ष्म-क्रिया यहाँ होकर यह घोल शोषण के योग्य बन जाता है। छोटी आँत मे स्थित असख्य शोषण-केन्द्रो से यह घोल सोख लिया जाता है, बाद मे यकृत द्वारा यथासमय हमारे खून में पहुँचता रहता है।

उत्तम पाचन तथा शोषण के लिये शुरू मे ही महीन पिसाई होना नितान्त आवश्यक है, खाया हुआ पदार्थ जितना अधिक चबाया जायगा उतना ही वह सुपाच्य होगा और अधिकाधिक सोख लिया जायगा।

अमाशय या छोटी आँतो मे पिसाई की व्यवस्था नही है, इसलिए किसी द्रष्टा को किसी समय कहना पडा होगा 'ठोस चीजे पिओ और तरल चीजे खाओ।'

'तरल चीजे खाओ।' यह इस कहावत का दूसरा अग है, यहाँ 'खाओ' का सम्बन्ध प्रत्यक्ष चर्वण क्रिया नही दीखता, क्योकि जो चीज मूल मे ही सूक्ष्म कणों मे विभक्त है उसे आप और कैसे चबाएंगे। किन्तु आपके ध्यान में होगा कि मुंह में

चर्वण क्रिया ही नही रस-स्रवण-क्रिया भी होती है। चर्वण के प्रारम्भ होते ही मुँह मे स्थित लालाग्रंथियों मे संकुचन-प्रसारण की क्रिया होती है, जिससे अधिकाधिक रस मुँह मे आता है। यह पिए हुए पदार्थ मे घुलकर उसे सुपाच्य बनाता है, साथ ही उस पदार्थ को शुद्ध भी करता है। मतलब यह हुआ कि पिया हुआ पदार्थ मुँह मे कुछ देर रुकना जरूरी है, उसके लिए आवश्यक चर्वण भी जरूरी है।

लाला रस (Saliva) एक क्षारधर्मीय रस है। इसमें जन्तुओ को नष्ट करने की सामर्थ्य है, अगर पिया जाने वाला पदार्थ जन्तुयुक्त है और इस रस के सम्पर्क में आता है तो वह जन्तुरहित (Disinfect) कर दिया जाता है। अगर हम तरल पदार्थों को मुँह से शीघ्र ही गले मे उतार देगे तो लाला रस का इससे सम्पर्क नही होगा, इसलिए कहा है कि 'तरल चीजें खाओ।'

स्तनपान करने वाले बालक तथा पशु-पक्षिओ को छोड़कर आधुनिक सभ्य मानव ही शायद इस नियम को भग करता है, मुँह पर गिलास लाने की देर कि गिलास खाली। जैसे किसी बर्तन मे कोई चीज उन्डेल रहा हो। समाज की खाने-पीने की यह हालत देखकर ही पू. विनोबा का ध्यान इस वाक्य ने आकृष्ट किया और श्री महादेवीताई के निमित्त हम सभी को यह संकेत किया होगा कि इस वाक्य के अर्थ को आचरण मे उतारो।

इस कहावत से एक और नियम सहज ही प्रगट होता है। एक ही साथ ठोस और तरल चीजो का प्रयोग नही करना चाहिए, उदाहरणार्थ--दूध या दही और रोटी, कडी रोटी, पतली दाल और रोटी, दाल-भात आदि। जिनका पाचन दुर्बल है,

जो बीमार है, जिन्हे बौद्धिक या बैठा काम करना पडता है वे अगर इस नियम का पालन करते है, तो उन्हे लाभ होता नजर आता है।

रोटी या अन्य ठोस पदार्थ के साथ तरल पदार्थ खाया जाय तो ठोस पदार्थ की पिसाई का उतना ध्यान रखना असम्भव हो जाता है, जिससे आगे पाचन पर अत्यधिक बोझ पडता है। यहाँ उस राजा की कहानी याद आती है, जो शिकार खेलते हुए जगल मे भटक गया था। अंधेरे मे किसी झोपडी का सहारा लिए हुए था, भूख से पीडित उस राजा को झोपडी मे सूखी रोटी के सिवा कुछ नही मिला। भारी भूख मे राजा ने सूखी रोटी ही चबाना शुरू किया और खाने का आनन्द जिन्दगी मे पहली वार अनुभव करने लगा। उसे विश्वास ही नही होता था कि सूखी रोटी भी इतनी मीठी हो सकती है। महलो मे मिष्ठान्न से अधिक स्वाद उसे इस रोटी मे आया। क्या कारण रहा होगा इसका ?

वैज्ञानिको ने इसका कारण ढूंढ निकाला है। लाला रस मे 'टायलीन' नामक पाचक-द्रव्य रहता है। रोटी चबाते समय यह पाचन-द्रव्य रोटी के सूक्ष्म कणो मे प्रवेश करता है। इससे रोटी के कण शर्करा मे वदलने लगते है, यह एक रासायनिक क्रिया है, लेकिन यह मिठास सूखी रोटी खाने से ही अनुभव मे आ सकती है, दूध-रोटी दाल-रोटी से नही। रोटी का चर्वण पूर्ण होने के बाद ही साग-सब्जी या दाल आदि का खाना शास्त्रीय कहा जायगा। दुर्बल पाचन, कमजोर तथा वीमारो को इसका आचरण गुणकारी है।

आधुनिक विज्ञान ने हमे भली-बुरी सभी चीजे भेंट दी है। एक तरफ तो दाँतो से पिसाई करने से होने वाला लाभ बताया है और दूसरी ओर दाँतो की जड कमजोर करने के लिए दातुन की जगह टूथब्रश और पेस्ट दे रखा है। अमरीका, ब्रिटेन जैसे प्रगत देशो मे--जहाँ हर कोई इसका उपयोग करते है, उनकी दाँतो की जडे उखडने लगी है, भरी जवानी मे ही असली दाँत जवाब देने लगे है और उनका स्थान नकली दाँत लेने लगे है। इसमे केवल टूथब्रश और पेस्ट का ही दोष नही है। दाँतों को मजबूत बनाने वाले सूक्ष्म खाद्यतत्वो का भोजन मे ही अभाव रहना, यह भी एक बुनियादी दोष है। हर चीज को रीफाइन्ड (छाँटना या शुद्ध करना) करने से ही आवश्यक क्षारतत्व की पूर्ति शरीर मे नही हो पाती, इससे दाँत ही नही सारा अस्थि-संस्थान ही शनै शनै कमजोर होने लगता है।

लवणों का महत्व (ट्रेस मिनरलस्)

शरीर के पोषण मे लवणो का महत्वपूर्ण स्थान है। कृषि-शास्त्र, प्राणी-शास्त्र, रसायन-शास्त्र और भू-शास्त्र के भक्तो ने इस सम्बन्ध मे सूक्ष्म खोजकर रखी है। जहाँ जहाँ पोषण का सम्बन्ध आया है, वहाॅ वहाँ लवणो की अनिवार्य आवश्यकता पर जोर दिया गया है। चाहे वह वनस्पति हो, चाहे मिट्टी हो या मिट्टी मे मिले सूक्ष्म जीव-जन्तु हो या अन्य प्राणी हो सभी को इसका आधार है। लवण रहित पोषण याने त्राण रहित शरीर। ऐसा आहार शास्त्री मानने लगे है। लवणो के दीर्घकालीन अभाव मे, १. प्रतिकार शक्ति का ह्रास, २. कृशता, ३ मन्दाग्नि, ४ निस्तेजता, ५. मोटापा, ६ नपुसकता, ७ मन्दबुद्धि आदि अनगिनत लक्षण प्रकट होते है।

इन लक्षणो को हटाने के लिए विदेशो मे (Whole food Stores) 'पूर्णान्न खाद्य भण्डार' खुल रहे है और हम यहाँ 'ग्रामोद्योग', 'कुटीर उद्योग' के नारे लगाने वाले स्वास्थ्यकारक आहार की अवहेलना कर रहे है।

विदेशो मे खाद्य वस्तुओ का निर्माण कल-कारखानो मे हो रहा है, जिससे खाद्य पदार्थों पर विभिन्न अस्वास्थ्यकारक प्रक्रियाएँ होती है। बाद मे उसे स्वास्थ्यकारक बनाने के लिए enriched गुणवर्धित किया जाता है। Food Supplıment अतिरिक्त पोषकत्व देकर उन्हे खाने योग्य बनाने का द्राविडी प्राणायाम

आरम्भ हो चुका है। यह छूत भारत को भी लग गई है। डिब्बा वन्द चीजे इसकी ही देन है, जो ऊँचे दर्जेका आरोग्य तो नही, हाँ, वढिया बीमारी अवश्य दे सकती है।

ईश्वरीय योजनानुसार मिट्टी (भू-गर्भ) मे आवश्यक सभी लवण प्रचुर मात्रा मे पाए जाते है। किन्तु कृषि वैज्ञानिक, शासक और शोषकोने खेतीको भी कल-कारखानो का रूप दिया और उससे मनमाना सत्व चूंसते चले गए। केवल रासायनिक खाद दे देकर जमीन के ये सूक्ष्म लवण कम हो गए है। साथ ही बार-बार गहरी जुताई (ट्रेक्टर) करके तथा जमीन के कटाव के प्रति लापरवाही दिखाकर हम उपयोगी लवणो को निरन्तर कम करते जा रहे है। परिणामत. इन सौ वर्षो मे जमीन की उपजाऊ शक्ति एकदम कम हो गई है। कल-कारखानो की पद्धति पर, धरती माता के साथ हमने जो वलात्कार वृत्ति अपनाई है, उसका परिणाम हमे अवर्षण, अनारोग्यकारी आहार और अपर्याप्त पोपण के रूपमे प्राप्त हुआ है। संसार के वडे-वडे जन-वहुल भागो में "जागतिक दुर्भिक्ष्य" छाता जा रहा है।

आजकल कृषि वैज्ञानिक फसलो के सम्बन्ध मे मिनरल डेफीसियेन्सी की चर्चा करने लगे है। फ़सल कम आना, फसलों मे रोग होना आदि के कारणो की गवेषणा करने पर आवश्यक लवणो के अभाव की ओर ध्यान जाने लगा है। इस अभाव की पूर्ति कम्पोस्ट खाद, विभिन्न प्रकार के खड़को का वुरादा, समुद्री वनस्पति, हड्डी, मलमूत्र, देहावशेष आदिके द्वारा की जाने लगी है। भारत के किसानो का ध्यान अभी तक यथेष्ट रूप से इस महत्वपूर्ण वात की ओर नही गया है, सरकार की ओरसे प्रचारित और प्राप्य तैयार रासायनिक खाद ही डाल कर वे संतुष्ट

हो जाते हैं। इस संबंध मे सर्व-सेवा संघ द्वारा प्रकाशित श्री मथुरादास जी द्वारा लिखित पुस्तक "खाद और पेड़-पौधों का पोषण" पढने लायक है। खेती और स्वास्थ्य मे रुचि रखने वालों को यह किताब अवश्य पढनी चाहिए।

संतुलित भोजन, शीर्षक लेखमे उपरोक्त चर्चा विषयान्तर जैसी लगती है, किन्तु गहराई से सोचने पर इसका महत्व प्रतीत होगा। आवश्यक लवणों से युक्त संतुलित भोजन प्राप्त करने के लिए धरती मे भी पोषक तत्वोंकी पर्याप्त मात्रा आवश्यक है। जंसे स्तन-पान करने वाले बालक पर माता के स्वास्थ्यका अच्छा-बुरा परिणाम आता है, वैसे ही समस्त प्राणियो पर धरती के स्वास्थ्य का अच्छा-बुरा परिणाम पडता है। इसलिए अच्छे जन-स्वास्थ्य के लिए आरोग्यदात्री जमीन (खेती) का निर्माण करना होगा।

रक्त की क्षारधर्मीयता, अम्लधर्मीयता का परिमाण इन लवणो की मर्यादा पर ही निर्भर रहता है। प्रत्येक लवण का अपना अलग महत्व है। कौन-सा लवण हमे किस स्रोत से प्राप्त होता है, इसकी जानकारी रखना अत्यन्त महत्व की बात है। लवणों के सम्बन्ध मे विशेष रूप से यह बात ध्यान रखने योग्य है कि शरीर के लिये उपयुक्त लवणो की प्राप्ति बाजार या किसी औषधि-विक्रेता से नही हो सकती। खाद्य पदार्थों मे स्वाभाविक रूप से पाये जाने वाले लवण ही हमारे शरीर के लिए महत्वपूर्ण भूमिका अदा करते है।

लवण और उनके स्रोत

१. **संखिया (आर्सेनिक)**—बाल, नाखून, त्वचा, मस्तिष्क, थायरायड तथा अन्य ग्रन्थियो मे पाया जाता है और इन सबकी

वनावट मे आवश्यक है। यह आयोडीन तथा फास्फरस के साथ जुड़ा हुआ होता है। प्राय सभी फलों मे, साग-भाजियों मे और अण्डे के पीले भाग मे पाया जाता है। शरीर को इसकी आवश्यकता अत्यन्त सूक्ष्म परिमाण मे है।

२ कलिशयम (चूना तत्व)—शरीर के आवश्यक लवणों मे इसकी मात्रा पचास प्रतिशत तक होती है। इसका अधिक भाग अस्थि तथा दाँतो की वनावट मे खर्च होना है। रक्त तथा स्नायुओ को भी इसकी जरूरत होती है। १५० रतल भार वाले शरीर मे करीब तीन रतल तक पाया जाता है। प्राप्ति-स्रोत—टमाटर, सेलेरी लेटीस, (सलादपत्ती), पातगोभी, भिडी, जलकुम्भी (वाटर क्रेम), शलजम पत्ती, नीबू, सतरा, शहतूत, मूगफली, बादाम आदि।

३ क्लोरिन—जठरीय रस निर्माण मे इसका प्रमुख हाथ रहता है। रक्त मे प्रचुर मात्रा मे पाया जाता है। क्लोरिन के द्वारा, प्रोटीन के अपचित भाग का शरीर से निष्कासन किया जाता है। डेढ़-दौ पौण्ड शरीर भार मे लगभग एक पौण्ड पाया जाता है। प्राप्ति-स्रोत—टमाटर, लेटचूस- पालक, गोभी, मूली, खजूर, केला, अनन्नास, किशमिश, मौसंबी, आम, नारियल आदि।

४. ताम्र—सूक्ष्म मात्रा मे यकृत, पित्त और रक्त में मिलता है। लौह के सात्मीकरण तथा हेमोग्लोबिन के निर्माण में आवश्यक है। उपरोक्त शरीर भार मे १५ ग्रेन के लगभग पाया जाता है। प्राप्ति-स्रोत—पालक, सेलेरी, लेटचूस, मूली, गाजर, शलजम, प्याज, आलू, हरी फलियाँ, कुम्हड़ा, ककडी, टमाटर, सेव. अगूर, जैतून, नाशपाती, केला, खजूर, सन्तरा, अंकुरित या सम्पूर्ण अनाज, बादाम, अखरोट आदि।

५. **फ्लोरीन**—अस्थि, दाँत और कृष्णमण्डल (आँख) में पाया जाता है। उपरोक्त शरीर भार मे तीन औस तक पाया जाता है। दन्तावरण की मजबूती के लिए बहुत आवश्यक है। प्राप्ति-स्रोत--फूलगोभी, जलकुम्भी, पातगोभी, लहसुन तथा अन्य फल भाजियाँ।

६. **आयोडीन**—इसका निवास थायरायड ग्रन्थि मे है। ग्रन्थि के 'थायरावजीन' नामक स्राव को प्रेरणा देना इसका काम है। प्राप्ति-स्रोत--हरी सेमफली, बाल की सेग, गोभी, लहसुन, टमाटर, लेटचूस, आलू, अनन्नास, अंगूर, नाशपाती, आदि। अग्रेज डा० बारबीज ने १९२४ मे ही इस लवण के बारे मे जानकारी प्रकाशित की थी। वे लिखते है ---१--पचन-अपचन क्रिया मे अत्यन्त आवश्यक है, २--बौद्धिक विकास के लिये जरूरी है, ३--गर्भकाल मे जरूरी है, ४-स्त्रियो मे प्रजोत्पादक अगो के विकासार्थ आवश्यक है, ५-त्वचा, बाल और नाखून स्वस्थ रहता है। सूखी त्वचा और बालो का झडना इस लवण के अभाव को प्रगट करता है, ६--चरबी के पाचन, शोषण और ज्वलन के लिए उपयोगी, ७--मोटापे के बहुत से रोगियो मे इस लवण का अभाव होता है, ८--कैल्शियम के पाचन मे आवश्यक, ९--हानिकारक जीवाणुओं का प्रतिकार करना तथा उनके द्वारा उत्पादित विषयों को अविघातक रूपमे बदलना इसका ही काम है।

७ **लोह**--यह प्राणियों के लाल रक्त-कणो का आवश्यक घटक है। इसीसे प्राणवायु फेफडो मे खीचा जाता है। रक्त को रगता और त्वचा को निखारता है। लोह के बिना ताम्र का सात्म्यीकरण नही हो पाता। इसकी थोड़ी मात्रा यकृत मे सग्रहीत होती है। उपरोक्त शरीर भार मे यह १/१० औस तक पाया

जाता है। प्राप्ति स्रोत—पालक, लालमूली, लेटचूस, शहतूत, तरबूज, किशमिश, धनिया, मेथी तथा थोडी मात्रा में सभी मेवो मे।

८. **लिथियम**—थोड़ी मात्रा मे शरीर के सभी हिस्सो मे पाया जाता है। फेफडो मे अपेक्षावृत्त अधिक होता है। अल्बूमिन (प्रोटीन) के चयापचन मे आवश्यक माना गया है।

९ **मैग्नेशियम**—यह लवण हड्डियो को मजबूत वनाता है। दन्तावरण मे अपेक्षावृत्त अधिक होता है। रक्त मे स्थित अल्बूमिन (प्रोटीन) के निर्माण मे भाग लेता है। रक्त की गन्दगी मिटाने मे उपयोगी। उपरोक्त शरीर भार मे १–२ औस तक होता है। प्राप्तिस्थान—टमाटर, पालक, लेट्यूस, चुकन्दर, गोभी, ककडी, अजीर, सेव, केला, किशमिश, अनन्नास, तरबूज, बादाम, मूंगफली, अखरोट आदि।

१० **मैगनीज**—लाल रक्त कण मे होता है। प्राणवायु को ग्रहण करने मे मदद करता है। १५० पौड शरीर भार मे १/२ औंस तक होता है। प्राप्तिस्थान—जलकुम्भी, सिघाडा, अखरोट, बादाम आदि।

११ **फास्फरस**—लेसिथीन नामक द्रव्य के रूपमे मस्तिष्क और नाडियो के लिए उपयोगी। इसकी प्रचुर मात्रा अस्थि और दाँतो मे रहती है। प्राप्तिस्थान—मूली, कुम्हडा, जलकुम्भी, ककडी, गोभी, पालक, लेट्यूस, द्राक्षा, मौसम्बी, तरबूज, नीबू, संतरा, सेब, बेर, अखरोट, बादाम, नारियल आदि।

१२. **पोटाशियम**—समस्त मांसपेशियो का आधार पोटाशियम फास्फेट ही होता है। लाल रक्त कणो के निर्माण, मस्तिष्क तथा ग्लायकोजन से शर्करा बनाने के कार्य मे उपयोगी

होता है। इसकी प्रचुर मात्रा यकृत तथा प्लीहा मे होती है। १५० पौड शरीर भार मे ८४ औस होता है। प्राप्तिस्थान--टमाटर, लेट्यूस, गोभी, फूलगोभी, ककडी, चुकन्दर, मूली, द्राक्षा, मोसंबी, नीबू, वेर, आम, सतरा आदि।

१३, **सिलिकान**--स्नायु, बाल, नाखून, जीभ, सधितन्तु, दाँत त्वचा आदि के निर्माण मे सहायक होता हुआ फ्लोरीन के संयोग से दन्तावरण को मजबूत बनाता है। प्राप्तिस्थान--लेट्यूस, पालक, प्याज, तरबूज, फलो और अनाजों के आवरण मे।

१४ **सोडियम**--क्लोरीन के सयोग से रक्तद्रव और रस का प्रमुख घटक बनता है। चूना और मैग्नेशियम को तरल वनाए रखता है। लालारस, स्वादु-पिण्डरस और पित्तद्रव का आवश्यक घटक होता है। १५० पौड शरीर भार मे ३ औस तक होता है। प्राप्तिस्थान--सेलेरी, पालक, टमाटर, मूली, चुकन्दर, गाजर, लेट्यूस, भिण्डी, गोभी, सेब, केला आदि।

१५ **सलफर**--यह प्रोटीन का घटक द्रव्य है। हर जीवित पेशी मे तथा लाल रक्तकणो मे रहता है। शरीर मे चलने वाली ज्वलन-क्रिया को नियन्त्रित करता है। १५० पौण्ड शरीरभार मे ६ औस तक रहता है। प्राप्तिस्थान--जलकुम्भी, गोभी, पालक, चुकन्दर, अनन्नास आदि।

ऊपर कुछ महत्वपूर्ण लवणो का विचार किया गया है। इनके सम्बन्ध मे हमे इतना ही ध्यान रखना चाहिए कि हर मौसम की सब्जियाँ फल और अनाज भोजन मे शामिल होते रहे। बहिने खास तौरपर ध्यान रखे कि शाक-भाजियो को पकाते समय काटने के पहले ही धो लिया करें। शाक-भाजियो को काटने के बाद धोना उनके स्वाभाविक लवणो को नालियो मे बहाने जैसा

है। चावल हाथ कुटा हो, कम से-कम धोया जाय। फलो के छिलके जो खाने लायक हो, अवश्य खाये। आटे से चौकर न निकाले। चना, मूँग, मटर छिलके सहित पकावे। सब्जी पकाने मे यह ध्यान रखे कि उसके तत्व जल-भुन न जाये।

सामान्यतया इतना ध्यान रखने पर सभी आवश्यक लवणों की पूर्ति हो जायगी। हाँ, जिनके पास अपना पानी और जमीन हो वे मौसमी फल और सब्जी अवश्य उगावे। इसके लिए घर का जूठन, कूडा-कचरा, मलमूत्र, पत्तियाँ आदि को गड्ढाकर, कम्पोस्ट बनाये और अपने किचन गार्डन, या बाग मे डाले। इससे प्रत्येक को आवश्यक लवण मिलने की व्यवस्था सरलतापूर्वक हो सकेगी। **इसका परिणाम होगा स्वस्थ जमीन (खेती), स्वस्थ सागभाजी और फल**, **अन्त में स्वस्थ परिवार और स्वस्थ राष्ट्र**। इस प्रकार दो प्रकरणो मे खाद्यतत्वो की चर्चा करके, अब इन खाद्यतत्वो का पाचन कहाँ और कैसे होता है? अगले लेख मे यही हमारी चर्चा का विषय है।

* * *

पाचन

गत प्रकरण मे लवणो की चर्चा की गई है। लवणो के सम्बन्ध मे और दो बातो की ओर इगित कर देना आवश्यक जान पडता है। एक तो यह कि शरीर मे जैसी सग्रह व्यवस्था चरबी या ग्लुकोज (शर्करा) के लिए है, वैसी लवणो के लिए नही है। चरबी या शर्करा के बिना शरीर कुछ दिन तक कार्यक्षम रह सकता है, किन्तु कुछ दिन लवणो के न मिलने से कार्य-क्षमता घटने लगती है। इसलिए दैनिक भोजन मे आवश्यक परिमाण मे लवणो का रहना अत्यावश्यक है।

दूसरी बात यह है कि विटामिन की निर्मिति के लिए भी पौधो मे आवश्यक लवणो का रहना जरूरी होता है।

अब से लगभग दो सौ वर्ष पूर्व जर्मन डॉ० एच० लेहमन तथा स्वीडिश डॉ० रगनर वर्ज ने आरोग्य मे लवणों की महत्वपूर्ण भूमिका पर प्रकाश डाला है। आज इतनी वैज्ञानिक प्रगति के बाद भी लवणों का वास्तविक सम्पूर्ण स्वरूप प्रकट नही हो रहा है। लवण-चर्चा को छोडकर अब पाचन-विज्ञान के बारे मे विचार करना उचित होगा।

पाचन-कार्य मे १—खाद्य-पदार्थो का पिसना या बारीक करना तथा २—पाचक रसो द्वारा खाद्य-पदार्थो मे देहानुकूल रासायनिक परिवर्तन करना का समावेश होता है। इस क्रिया मे भाग लेने वाले अगो को, 'पाचन-प्रणाली' या 'पाचन-

संस्थान' कहते है। पाचन-संस्थान में दांत, जीभ, लाला-ग्रन्थियां, रस, गला, अन्न-नलिका, जठर, जठर-रस, जठर-ग्रन्थियां, स्वादु-पिण्ड, आमाशय, पित्ताशय, पित्त, छोटी आंत, ग्रंन्थियां और पाचक-रस इन सबका समावेश होता है।

खाये हुये पदार्थ को दांतो मे चबाकर गले में उतार दिया जाता है, संकुचन, प्रसारण क्रिया द्वारा निगला हुआ घोल अन्न-नलिका से होता हुआ आमाशय (जठर) मे पहुँचता है। वहां कुछ घंटे रुककर छोटी आंत मे पहुँचता है। यहां विभिन्न रासायनिक क्रिया होकर अन्न पूरा पच जाता है। सोखा हुआ पदार्थ यकृत से होकर रक्त में मिल जाता है जो कि नवनिर्माण के काम मे आता है।

मुंह से गुदा तक समस्त पाचन-प्रणाली स्नायुओ से बनी है। भीतरी परत को अंत वरण या श्लैष्मिक कला कहते है। इसके बाद की परत को सहायक श्लैष्मिक कला कहते है। इसमें ही असंख्य पाचकग्रन्थियां, नाडियों तथा रक्तवाहिनियो के छोर आदि होते हैं। इसके बाद की परत स्नायुओ की होती है जिसमे गोलाकार खडे और तिरछे स्नायुओ की होती है। इस रचना के कारण ही संकुचन प्रसारण कार्य होता है। अन्तिम परत या वाह्यावरण को सीरस त्वचा भी कहते है। इसमे से चिकना-सा पदार्थ झरता रहता है जो अन्य अगो के घर्षण को बचाता है। इन चार आवरणो से हमारी पाचनप्रणाली कार्यक्षम और सुरक्षित है।

अन्ननलिका के प्रत्येक परत का पोषण, विकास और संरक्षण रक्त द्वारा होता है। मस्तिष्क से नाडियो की असंख्य शाखाएं पाचन-प्रणाली को पहुँचती है, जिससे आँखो देखा वर्णन मस्तिष्क को मिल जाता है। कुदरत की इस कुशलता, सूक्ष्मता

और महानता को देखकर, मन मे प्रभु-लीला की अगाधता के स्मरण से आनन्द होता है। यहाँ पाचन-विभाग के प्रथम चरण की समाप्ति हुई।

द्वितीय चरण मे, खाद्य पदार्थो पर होने वाली रासायनिक क्रिया के बारेमे सोचना है। साथमे दी हुई पाचन-प्रणाली की आकृति से यह ज्ञात होगा कि पाचनकार्य १–मुँह, २–आमाशय और ३–छोटी आंत इन तीन स्थानो मे होता है। पाचन की शुरूआत मुँह से होती है। मुँह मे स्थित ग्रन्थियो द्वारा लाला रस (Saliva) निकलता है यह मूल मे क्षारधर्मीय होता है। इसमे, टायलीन नामक पाचक द्रव्य होता है जो श्वेतसार जाति के खाद्यपदार्थो को सुपाच्य बनाता है। श्वेतसार रहित पदार्थो के चवर्ण से, टायलीन नही निकलता। जीभ मे ऐसे नाडीतन्तु विद्यमान है जिनके द्वारा मस्तिष्क को हर चीज का पता चल जाता है। उसके अनुसार पाचनक्रिया पर नियन्त्रण रहता है।

पाचनक्रिया मे, पाचकद्रव्य, मध्यबिन्दु होता है। इसके अभाव मे पाचनकार्य ठप्प रहता है। इसकी विशेषता यह है कि पाचनकार्य मे यह स्वय नष्ट नही होता, इसकी उपस्थितिमात्र से ही रासायनिक परिवर्तन होते है। पाचकद्रव्य मे विशिष्ट शक्ति होती है जिसका पूर्ण पता वैज्ञानिकों को नही चला है। प्रयोगो से पता चला है कि थोडी खटास की उपस्थिति मे भी, टायलीन, नष्ट हो जाता है। चाहे वह अम्लता चाय-काफीके टेनिक-एसिड की हो या खट्टे फलो के टार्ट-एसिड की। इससे टायलीन का प्रभाव खत्म हो जाता है। सामान्य तापमान मे ही पाचकद्रव्य, अपना काम उत्तम तरह से कर सकते है। शरीरताप कम या अधिक हो तो टायलीन का प्रभाव कम होता है। **ज्वर मे तो पाचक**

द्रव्य अनुपस्थित ही होते हैं। इसलिए ज्वर में लिया गया भोजन ज्वर को तो बढ़ाता ही है साथ में अन्य रोगों को भी निमन्त्रण देता है। ज्वर में भोजन की इस बुराई को तो सभी ध्यान में रखना चाहिए। ज्वर में तो उपवास ही श्रेष्ठ और सुगम इलाज होता है। रोगों के सम्बन्ध में विचार करते समय इस विषय को अधिक स्पष्ट किया जाएगा।

स्नेहनाशीय पदार्थ—सूखा हुआ जितनी आसानी से पचता है उतना गीला (भीगा हुआ) नहीं पचता। उदाहरणतः रोटी, दलिये की अपेक्षा सुपाच्य होगी। इसीलिए भोजन के साथ तरल पदार्थों की मनाही की है।

पाचन का दूसरा स्थान आमाशय है। इसमें जो पाचक रस छूटता है वह अतिशय अम्लप्रधान, उत्कर्ष वाला और रंग-रहित होता है। पचास लाख ग्रंथियाँ इस रस निर्माण कार्य में भाग लेती है। इनको ६ समुदायों में विभाजित किया गया है।

पहला समुदाय :—श्लेष्मा निर्माण करता है।

दूसरा समुदाय :—हायड्रोक्लोरिक एसिड निर्माण करता है।

तीसरा समुदाय :—इससे सौम्य द्रव निकलता है।

चौथा समुदाय —पेप्सीन, नामक पाचक द्रव्य निर्माण करता है।

पांचवां समुदाय :—लायपेज, नामक पाचक द्रव्य निर्माण करता है।

छठा समुदाय —रेनिन, नामक पाचक द्रव्य निर्माण करता है।

ये तीनो पाचक द्रव्य अम्लधर्मीय वातावरण मे ही काम करते है। बुखार, आमाशय प्रदाह आदि लक्षणो मे इनका काम

बन्द-सा रहता है। खाया हुआ प्रोटीन पेप्सीन द्वारा सुपाच्य बनता है। शीतोष्णादि पेयो का इन ग्रन्थियों पर बुरा प्रभाव पडता है, जिससे पाचक-रस, पाचक द्रव्य कमजोर बनते हैं। रेनिन से दूध का दही बनता है, जो पचने मे हल्का है। लायपेज, से चरबी का घोल बन जाता है। यह संक्षेप में आमाशयिक पाचन कार्य का विवरण है।

आकृति मे आमाशय के नीचे स्वादुपिण्ड दिखता है और सीधी ओर पित्ताशय है। उनसे निकलने वाले रस छोटी आँत मे प्रवेश करते हैं और वही पाचनक्रिया मे भाग लेते है। पाचन मे पित्त का प्रत्यक्ष कार्यभाग नही होता लेकिन आमाशय से आने वाले अम्लप्रधान घोल को क्षार प्रधान बनाता है। इससे स्वादुरस का पाचन कार्य सुकर होता है। इस प्रकार यह पाचन योग्य वातावरण बनाने मे उपयोगी होता है।

(अग्नाशय) स्वादुपिण्ड रस मे चार प्रकारके पाचकद्रव्य होते है। जिसमे १-'अपायलेज' नामक पाचक द्रव्य 'टायलीन' का अधूरा पाचनकार्य आगे बढ़ाता है, इस प्रकार श्वेतसारीय पदार्थ अधिक सुपाच्य बनता है। २-ट्रिप्सीन-यह पेप्सीन का अधूरा कार्य याने प्रोटीन को अधिक सुपाच्य बनाने मे उपयोगी होता है। ३-लायपेज-यह चरबी को चरबी-अम्ल तथा ग्लिसरीन मे विभक्त करता है। ४-कायमोजिन से दुग्ध का पाचन होता है।

इसके बाद आँत्ररस की बारी आती है। छोटी आँत मे स्थित असख्य ग्रन्थियों से जो पाचक रस निकलता है उसमे १-क्रिप्सिन-नामक पाचक द्रव्य प्रोटीन का सम्पूर्ण पाचन करता है। २-इरप्सीन-लक्टेब आदि पाचक द्रव्यो से अन्य पाचन पूर्ण होता है।

इस प्रकार पाचनक्रिया मे १–खाद्यों का पीसा जाना, २–पाचक द्रव्यों द्वारा उनको सुपाच्य करना, ३–खाद्यो मे स्थित आवश्यक भाग अलग करना। ४–अखाद्य अशोषित भाग को बडी आँत मे उन्डेलना आदि महत्वपूर्ण कार्य सम्पन्न होते है। यहाँ पाचनविज्ञान के दूसरे भाग की पूर्णता होकर, पचा हुआ खाद्य छोटी आँतो से शोषित किया जाता है और लीवर (यकृत) से होकर रक्त मे मिल जाता है।

स्वाभाविक और स्वस्थ अवस्था मे पाचनक्रिया उत्तम होती है किन्तु १–अधिक भोजन, २–भोजन मे गलत मेल वाली चीजे खाने से या ३–मानसिक उद्वेग, चिन्ता आदि के कारण पाचन विगडता है। इससे पाचन की जगह अपचन क्रिया (सड़न) होती है। इस सडन से विषैली वायु, द्रव्य तथा अन्य पदार्थ निष्पन्न होकर रक्त मे प्रवेश करके समस्त आरोग्य को विगाडने मे कारणीभूत होते है।

अधिक भोजन के दुष्परिणामो से तो हम परिचित है ही, किन्तु भोजन के सही व गलत मेल की हमे सही जानकारी नही है। आगे इसी की चर्चा करना अभिप्रेत है।

* * *

खानपान में गलत मेल

खाद्य पदार्थों का सही और गलत मेल क्या है ? यह जाने विना पाचनक्रिया का विचार अपूर्ण है, अत यहाँ इसका विचार कर लेना उचित है ।

आज से लगभग अस्सी वर्ष पूर्व, पाचन विज्ञान के सम्बन्ध में आज जैसी स्पष्ट कल्पना नही थी । इस सम्बन्ध मे महत्व का खोजपूर्ण साहित्य ससार के सामने सन् १८९७ मे आया इस खोज का सम्पूर्ण श्रेय, मानव-सेवा मे रत नोबल पुरस्कार विजेता, रूसी, शास्त्रज्ञ स्वर्गीय डॉ० आय् पी पावलोव्ह को है ।

इस महात्मा का जन्म आज से ११७ वर्ष पूर्व एक पादरी परिवार मे हुआ था । इन्हे बचपन से ही प्रकृति का सूक्ष्म अध्ययन करने का शौक था । आगे चलकर इन्होंने प्राणिशास्त्र और रसायन का अच्छा अध्ययन किया । अपना अध्ययन पूरा करके ये प्रो० बोटकिन्स के साथ अनुसधान कार्य मे जुट गये ।

लम्बी खोज और प्रयोगो के फलस्वरूप जो तथ्य सामने आये, उन उपलब्धियो को दो विषयो पर विस्तृत प्रबन्ध लिखकर, संसार के सामने रखा । उन खोजो से इनका नाम विश्वविख्यात हुआ और ये नोबल पुरस्कार क अधिकारी घोषित किये गये ।

१–पाचक ग्रन्थियो का कार्य (Work of the Digestive Glands)

२–हृदय नाडी (Cordiac Nerve)

प्रस्तुत विषय से महामना डॉ० पावलोव्ह का सम्बन्ध रहा है, इसलिय यहाँ इनका स्मरण करना उचित ही होगा। ऐसा समझकर उनकी थोडी जीवन-झाँकी ऊपर दी गई है।

पीछे हम खाद्यपदार्थ और पाचक-रसो का वर्गीकरण देख चुके है। उस वर्गीकरण के आधारपर, भोजन के सही और गलत मेल की बाते निष्पन्न हुई है। ये नियम अनुभव से सही सिद्ध हुए है। अमेरिका के डॉ० शेल्टन ने अपने रोगियो पर पचास वर्ष तक इन नियमों को कस कर देखा है, और आश्चर्य-जनक परिणाम पाये है। हमने भी चार पाँच हजार रोगियों-पर इन नियमों का सुपरिणाम देखा है। प्रत्यक्ष अनुभव करने पर आपको भी इन नियमो का लाभ स्पष्ट होगा।

खटास और श्वेतसार का मेल

श्वेतसार वर्ग मे —गेहूँ-बाजरी जैसे अनाज, चना, मटर जैसी हरी चीजे, आलू, शकरकन्द, केला, खजूर जैसे फल——इनके साथ खटास वाली चीजो का मेल नही है। अभिप्राय यह है कि नीबू सन्तरा, अनानास, टमाटर, इमली, कोकम आदिका श्वेत-सारीय तथा मीठे फलो के साथ मेल नही बैठता।

कारण—-श्वेतसार का पाचन मुंह मे शुरू होता है। मुंह मे स्थित पाचकद्रव्य, टायलीन, क्षारधर्मीय वातावरण में ही पाचन-कार्य कर सकता है, फलो की थोडी खटास से भी यह नष्ट हो जाता है। इससे इससे श्वेतसार मे सडनक्रिया (Fermenta-tion) शुरू होती है। इसलिये भोजन के साथ या आगे पीछे फल खाने का रिवाज पाचन की दृष्टि से अनिष्टकर है। दुर्बल, वायुविकार तथा मन्दाग्नि से ग्रस्त रोगियो पर इसका (गलत मेल का) बुरा परिणाम होता है।

इसलिए श्वेतसारीय पदार्थ और मीठे फलों के साथ खटास वाली चीजे नही लेना चाहिये।

प्रोटीन के साथ श्वेतसार और शर्करा का मेल

तिलहन, गिरी, बादाम आदि मेवे, मांस, अण्डा, छेना (पनीर) चक्का, मावा, दाले आदि प्रोटीन वर्गीय पदार्थों के साथ रोटी चावल आलू मीठे फलो आदिका मेल नही बैठता।

कारण —दोनो पदार्थो के पाचन का माध्यम भिन्न है। प्रोटीन का पाचन जठर मे अम्लधर्मीय माध्यम मे होता है। प्रोटीन पाचन के लिए जो पेप्सीन, छूटता है, उसको श्वेतसारीय पदार्थ शोषित कर जाता है। इससे आमाशय के पाचनकार्य मे विलम्ब होता है और श्वेतसार को देर तक आमाशय मे पडे रहनेसे, सड़न होकर वायु का निर्माण होता है।

प्रकृति ने दाल आदि ऐसे पदार्थ भी निर्मित किए है, जिनमे प्रोटीन और श्वेतसार दोनों पदार्थ मौजूद है। यह सर्वमान्य अनुभव है कि दाल वायुकारक है और पचने मे भारी है। इसलिए बौद्धिक कार्य करने वालो, बूढो और मरीजों को दाल आदि खाना फायदे-मन्द नही दिखता। श्वेतसार का मुँह मे थोडा पाचन होनेके बाद जठर मे भी यह क्रिया १०–१५ मिनट तक जारी रहती है। लेकिन जब प्रोटीन पदार्थ इसके साथ होता है तो आमाशय मे चलनेवाली यह क्रिया मन्द पड जाती है, क्योकि आमाशय मे प्रथम प्रोटीन-पाचन को प्राधान्य दिया जाता है। जिसमे तत्काल अम्लधर्मीय रस निकलता है और टायलीन नष्ट होता है इस प्रकार श्वेतसार का पाचन विलम्बित और अरक्षित होने से वायु पैदा होती है। डकारे आती है।

इसलिए प्रोटीन के साथ शर्करीय पदार्थ मधु, गुड़, शक्कर या मीठे फल नही लेना चाहिए। सभी प्रकार के मिष्टान्न जो शर्करा और प्रोटीन आदि के मिश्रणसे बनते है, ये सभी चीजे दुर्बल, बीमार, बूढे और बालको का हाजमा खराब कर देते है।

आमाशय मे प्रोटीन के पचने तक शर्करा यो ही पडी रहती है। जिससे इसमे सडनक्रिया उत्पन्न होकर वायु पैदा होती है। इन कारणो को देखते हुए उपरोक्त नियम का महत्व ध्यान में आता है।

दो प्रकार के ठोस प्रोटीन भी एक साथ नही लेना चाहिए

दाल के साथ दूध या दुग्धपदार्थ, अण्डे के साथ दूध या दुग्धपदार्थ। मेवे के साथ दूध या दुग्धपदार्थ लेना उचित नही है।

हर प्रकार के प्रोटीन का गठन और रचना भिन्न-भिन्न होती है। उसके अनुसार ही उनके लिए अपेक्षित पाचकरसो की तीव्रता, समय, प्रमाण आदि भी भिन्न होते है। इसलिए दो प्रकार के प्रोटीन एक साथ नही लेना ,चाहिए। प्रसिद्ध आहार शास्त्री डा० गिब्सन दूधके सम्बन्ध मे लिखते है—"The best way with milk is either to take it alone or leave it alone" दूध को या तो अकेला ही लिया जाय या अकेला ही छोड दिया जाय।

प्रोटीन और स्निग्ध पदार्थ साथ में न ले

प्रोटीन वर्ग के पदार्थों के साथ, घी, तेल, मक्खन न लिया जाय। स्निग्ध पदार्थ आमाशय की दीवारो मे होनेवाली मन्थन क्रिया को मन्द करता है, जिससे पाचक ग्रन्थियाँ पर्याप्त रस नहीं छोड पाती, साथ ही रसो मे आवश्यक तीव्रता उत्पन्न नही होती। अमरीका के डाक्टर शेल्टन अपनी आहार सम्बन्धी किताब मे

लिखते है--"Fatty acids lesson the activity of the gastrio, glands, lesson the activity of the gastric juice and lower the amount of pepsin and hydrochloric acid and may lower the entire digestive tone more than fifty percent"

(Hygienic system Vol II Page 313)

वसा मे स्थित चरबी-अम्ल के कारण आमाशय मे होनेवाली पाचक क्रियाओ मे मन्दता तो आती ही है, किन्तु समस्त पाचन-प्रणाली के कार्य में पचास प्रतिशत मन्दता आनेकी सम्भावना बढ जाती है। इसलिए प्रोटीन के साथ चरबी (वसा) नही लेना चाहिए। श्वेतसार के साथ चरबी का मेल उत्तम बैठता है। रोटी, चावल आदि के साथ घी, तेल लिया जा सकता है।

खट्टे फलो को प्रोटीन के साथ न लें

जनसाधारण मे ऐसी मान्यता है कि भोजन के साथ खट्टी चीजे लेनेसे आमाशय के पाचन मे तीव्रता आती है। किन्तु पाव्ह-लोव्ह महोदय ने यह सिद्ध कर दिया है कि इस प्रकार के खटास से आमाशयिक हाइड्रोक्लोरिक एसिड कम मात्रा मे छूट पाता है। साथ ही इन पदार्थो की क्षारप्रधानता हाइड्रोक्लोरिक एसिड की अम्लता को घटाकर, पेप्सीन के पाचनकार्य मे बाधा उत्पन्न करती है। उक्त कारणो से प्रोटीन के साथ खट्टे फलो का मेल नही बैठता।

श्वेतसार के साथ शर्करा का उपयोग उचित नहीं है

सभी मुरब्बे, शहद, गुड, शक्कर, मीठा दलिया, मीठा भात, हलुआ आदि द्रव्य पाचन को दुर्बल बनाने मे मदद करते है। इन्हे स्वतन्त्र रूपसे या भोजन मे भी नही लिया जाना चाहिए। इसका कारण यह है कि शक्कर का जिह्वा से स्पर्श होते ही मुंह मे लाला

रस तो खूब भर जाता है किन्तु, इसमे टायलीन का अभाव होता है अत श्वेतसार का पाचन ठीक नही होता। दूसरी ओर शर्करा को आमाशय मे अधिक देर तक रुकना पडता है, इससे शर्करा में सडनक्रिया, प्रारम्भ होती है। डा० शेल्टन लिखते है—"Monosaccharides and disaccharids ferment quicker than Polysaccharides and are prone to ferment in the stomach while awaiting the completion of starch digestion"

(Hyginic system II 315)

श्वेतसार के कणो की अपेक्षा शर्करा कण अधिक सड़नशील होते है। इसलिए श्वेतसार के साथ शर्करा या शर्करायुक्त पदार्थों को त्याज्य माना है। आहार के मेल पर जो नियम यहाँ दिए गए है, उन्हे गत ८-१० वर्षों से हम निरतर जाँच रहे हैं। स्वय पर, परिवार पर और चार-पाँच हजार रोगियो पर आजमाकर अच्छे परिणाम पाए है। जिसका अर्थ यह है कि हमने स्वानुभव से ठीक उतरने पर ही ये वाते आपके सम्मुख रखी हैं। भोजन के मेल की यह बाते (नियम) जब जब वर्तमान समाज के सामने रखी गयी, तब तब एक प्रश्न सामने रखा गया है। उसका जवाव दिए बिना यह विचार अधूरा रहेगा।

सवाल इस तरह उठाया जाता है।

वर्षोसे १—दूध दही के साथ रोटी खाते आ रहे है।

" २—दाल (प्रोटीन) रोटी खाते आ रहे हैं?

क्या ये आदते गलत है? उस समय के लोग आज के मुकावले सशक्त थे। इस बात से कोई भी इकार नही कर सकता। लेकिन इसके साथ अन्य बातो पर भी ध्यान देना होगा।

आज विज्ञान प्रतिदिन नई नई खोजे कर रहा है। पाचक रसों के बारे मे इतनी सूक्ष्म जानकारी उस समय नही थी। साथ ही अब से सौ वर्ष पूर्व १. मनुष्य का पाचनयन्त्र कई गुना मजबूत था, २. सत्व-युक्त और शुद्ध खाद्यपदार्थ मिलते थे, ३ आज के इतना मानसिक तनाव नही था, ४. शरीरश्रम भरपूर किया जाता था, ५. वे लोग प्रकृति के अधिक नजदीक थे। इन सारी बातों के कारण गलत चीजे भी कभी-कभी शरीर हजम कर जाया करता था। किन्तु आज का मानव जटिल समस्याओ से घिरा है। विज्ञान हर कदम हमे फूंक फूंककर चलने की चेतावनी दे रहा है। अत. जो दुर्बल है, वृद्ध है, बीमार है उनके लिए तो ये नियम वहुत ही उपकारक सिद्ध होने वाले है। जिनका हाजमा दुरुस्त है वे भी इन नियमों का पालन कर लाभ उठा सकते है।

इन नियमो की जानकारी करने पर कुछ पाठको के दिमाग मे असमजस पैदा हो सकता है। किसके साथ क्या खाएँ ? क्या खाएँ, क्या नही खावे ? ऐसा प्रश्न खडा होना स्वाभाविक है। **अतः पाठकोके मार्गदर्शनार्थ** एक सरल आहार क्रम नीचे दिया जा रहा है।

नाश्ता –७ से ८ के बीच–ताजे रसदार मौसमी फल। भूख अधिक हो तो साथ मे दही या मट्ठा भी लिया जा सकता है। ताजे फलो के अभाव मे खजर, किशमिश, छुहारा आदि सूखे फल पानी मे ७/८ घटे भिगोकर लिए जा सकते है। अगर दूध ही लेना हो तो साथ मे खट्मीठे फल ही ले। दूध, दही, मट्ठा और फल आदि के अभाव मे आटे की पतली नमकीन पेज (लपसी) और खाने योग्य कच्ची पत्तियाँ चबाई जा सकती है। चावल या गेहूँ का आटा चलेगा।

भोजन –११ से १२ के बीच––गेहूँ, चावल, ज्वारी, मका या बाजरी की रोटी, साथ मे उबले आलू या सूरण, उबली फल-भाजियाँ, कचूमर, घी, तेल या मक्खन। भाजियो मे धनिया, जीरा तथा एकदम हल्की बघार चल जाएगी, अत्यल्प नमक भी।

शाम का भोजन ६ से ७ के बीच

१–अंकुरित अनाज की खिचडी, उबली भाजी और घी या तेल,

या २–रोटी, अकुरित अनाज मिश्रित भाजी, कचूमर, घी या तेल

या ३–उबला मूंग, चना या मटकी, भाजी, कचूमर

या ४–मेवे (काष्ठोज) बादाम, नारियल, मूंगफली या तिल्ली, भाजी और कचूमर

या ५–**दुग्धपदार्थ** –मावा, चक्का, पनीर या छेना। साथ मे उबली भाजी और कचूमर (सलाद)।

यहाँ अकुरित अनाज से मतलब द्विदलो को अकुरित करने से है। दालो का उपयोग इसी तरह करना अधिक फायदेमन्द है।

इस लेख के अन्त मे इस विषय मे मार्गदर्शन करनेवाला एक चार्ट दिया जा रहा है। इसे डा० वेगर और डा० हर्बर्ट शेल्टन ने अपने अनुभव से बनाया था।

चार्ट सम्बन्धी स्पष्टीकरण

यहाँ उबली भाजी से मतलब कन्द-मल रहित भाजियो से है। चार्ट को देखनेके लिए–बाई तरफ के किसी पदार्थ को ध्यान मे रखकर सीधे बाण की दिशा मे आगे चले जाइए तो आपको योग्य-अयोग्य मेल स्पष्ट दीख जाएगा।

जिनका पचान एकदम दुर्वल है, उन्हे चार्ट मे दर्शाए अनु-सार केवल उत्तम सयोग वाले पदार्थो का सेवन करना चाहिए। जिनका पाचन सामान्य रूप से ठीक है वे 'मध्यम' सयोग वाले पदार्थो का सेवन कर सकते है। जिनका पाचन अच्छा है वे 'कनिष्ट' संयोग भी हजम कर सकते है। किन्तु निकृष्ट सयोग तो सभी को त्याज्य है। चार्ट के पहल जो आहारक्रम दिया है, उसमे पदार्थो की मात्रा नही दी गई। मात्रा निश्चित करते समय निम्न वातो को ध्यान मे रखना होगा।

१–भूख की तीव्रता।

२–पाचनशक्ति।

३–शरीरश्रम-वौद्धिक श्रम का प्रमाण।

४–खाद्यपदार्थ को लगने वाला पाचन का समय।

५–आराम की गुँजाईश।

६–शरीर की लम्बाई-चौडाई और भार।

७–वातावरण और जलवायु का ध्यान।

इतनी वातो को ध्यान मे रखे तो भोजन की मात्रा निश्चित करना कठिन नही होगा।

* * *

खाद्य वस्तुओं के पचने में कितना समय लगता है?

पिछले प्रकरण मे खाद्य-पदार्थों के मेल पर विस्तृत चर्चा की गई है। इन नियमोको यहाँ सक्षेप मे दिया जा रहा है ताकि ठीक से ध्यान मे बैठ जाए। साथ ही भोजन सम्बन्धी अन्य जानकारी भी दी जा रही है।

आरोग्य मेल

१–श्वेतसार और प्रोटीन एक साथ न ले।
२–शर्करा और प्रोटीन एक साथ न ले।
३–मीठे फलो के साथ खट्टे फल न ले।
४–खट्टे फल व प्रोटीन एक साथ न ले।
५–श्वेतसार क साथ खट्टे फल न ले।
६–दूध मे शर्करा व मीठे फलो का मेल अयोग्य है।
७–दो प्रकार के प्रोटीन एक साथ न ले।
८–प्रोटीन के साथ शर्करा न ले।

सुयोग्य मेल

१–हरी तरकारियो और अन्य भाजियो का प्रोटीन के साथ व श्वेतसार के साथ उत्तम मेल है।
२–श्वेतसार के साथ स्निग्ध पदार्थ ले सकते है।
३–दूध खट्टे फलो के साथ ले सकते है।

४–काष्ठोज (बादाम आदि) के साथ खट्टे फल लें सकते है।

भोजन पकाते समय निम्न बातो का ध्यान रखें—

१–अल्युमूनियम का बर्तन, पकाने के उपयोग मे न ले।
२–खाद्य पदार्थों को जलने न दे।
३–खाद्य पदार्थों को न तले।
४–भाजी काटने से पहले ही धो ले।
५–चावल को हलके व एक पानी से ही धोएँ।
६–भोजन को पकाते समय बर्तनो का मुंह ढक कर रखे।
७–भोजन पकाते समय पानी का उपयोग कम-से-कम करे।
८–पकी चीजो को दुबारा गरम न करे।
९–पकाने मे साधारण कुकर का उपयोग ज्यादा अच्छा है।
१०–भोजन मे पकाते समय सोडे का उपयोग न करे।

भोजन के समय ध्यान रखने योग्य बातें—

१–भूख लगने पर ही खाएँ अन्यथा नही।
२–खूब पेट भरकर न खाएँ, थोडी भूख कायम रखे।
३–हर ग्रास निगलने से पहले कम-से-कम बीस बार पीसा जाए।
४–अति गरम व अति ठण्डी चीजो का सेवन कदापि न करे।
५–परिश्रम के तुरन्त बाद या थकान की हालत मे या मानसिक क्षोभ के समय भोजन न करे।
६–प्रतिदिन कम-से-कम एक प्रकार का ताजा फल और एक प्रकार की ताजी भाजी (कच्ची) अवश्य ले।
७–शारीरिक श्रम करने वाले का भोजन बुद्धिजीवी न करे।

फलों का वर्गीकरण (स्वाद के अनुसार)

१–मीठे फल–केला, पपीता, कटहल, चीकू, सीताफल (शरीफा), रामफल, अजीर, खजूर, मुनक्का आदि मीठे फल कहलाते है।

२–खट्टे फल–जो स्वाद मे केवल खट्टे लगते हो। जैसे आँवला, नीबू, इमली, अनन्नास, टमाटर आदि।

यहाँ यह वात ध्यान मे रखने की है कि सभी फल क्षारधर्मीय होते है। इसलिए शुद्धि आहार मे इनका समावेश किया गया है। इतना ध्यान अवश्य रखना चाहिए कि जिन फलो के सेवन से तात्कालिक शिकायत बढती हो उन्हे कुछ समय के लिए त्यागना अच्छा है। जेसे सर्दी, जुकाम, खाँसी की हालत मे, सभी खट्टे फल क्षारक होते हुए भी न लेना फायदेमन्द होता है। **ऐसे समय क्षारक फल, भाजियों का सेवन उत्तम माना जाएगा।**

साग-भाजियो का वर्गीकरण

१–क्षारधर्मीय सागभाजी—बाँस की कोपले, बीन्स या बाल, सोयाबीन, चौलाई फल्ली, चुकन्दर, पातगोभी, फूलगोभी, गाँठगोभी, ककडी, बेंगन, लहसुन, लेट्यूस या सलाद, प्याज, मटर, आलू, दुधी, घिया, परवल, गाजर, मूली, पत्तीभाजियाँ, सूरण, शकरकन्द, तुरई, भिण्डी, कुदरु, आदि सभी भाजियाँ क्षारधर्मीय होती है।

अम्लधर्मीय पदार्थ

१–श्वेतसार–बाजरी, ज्वार, मका, गेहूं, चावल, दाले, सभी अनाज श्लेष्मानिर्माण मे सहायक है। इसलिए शुद्धि-काल मे या रुग्णावस्था मे इनको त्याज्य माना है।

२–प्रोटीन (अम्लधर्मीय) बादाम, काजू आदि गिरी मेवे, मूंगफली, उबला-दूध, दाले, पनीर आदि श्लेष्माकारक पदार्थ कहलाते है।

सभी तेल समधर्मीय (neutral) **होते हैं।**

नारियल तेल, बादाम तेल, सरसो का तेल, जैतून तेल, मक्खन, घी, मलाई आदि।

उपरोक्त वर्गीकरण हमे योग्य अयोग्य मेल देखने मे सहायक होगा। खाद्यपदार्थों के पूर्णत पचने मे कितना समय लगता है, विभिन्न वस्तुओं के सम्बन्ध मे यह जनता दिलचस्प होगा। अकेले वस्तु के पचने मे जितना समय लगता है, वही दिया गया है। इसमे वस्तु अपने प्राकृतिक रूप मे ही ग्रहण कराई गई है। तलना, भूनना या अन्य सस्कार देने से या अन्य पदार्थों के साथ लेने से या भूख से अधिक मात्रा मे लेने पर, पाचन के समय मे भी विलम्ब होना स्वाभाविक है। ब्रिटेन के हेल्थ रिसर्च प्रकाशन द्वारा प्रकाशित एक पत्र के आधार से ये अक दिए गए है।

खाद्य वस्तु **नाम**	**पाचन समय** **घण्टा-मिनट**
चॉवल	३–३०
रोटी गेहूँ	३–३०
दूध गाय का	३–१५
मलाई	२–१५
बादाम	२–१५
नारियल	२–१५
अखरोट	३–३०

सेव	२–२०
केला	३–१५
जामुन	२–००
खजूर	३–००
अँगूर सूखे	३–००
अजीर गीला ताजा	२–३०
अँगूर	१–३०
सतरा	१–३०
पपीता	२–००
नासपाती	२–००
अनानास	३–३०
किशमिश	२–३०
आँवला	२–००
टमाटर	२–१५
खरबूजा	२–००
चुकन्दर	२–००
गाजर	२–३०
फूलगोभी	२–३०
पातगोभी	२–३०
खीरा	३–३०
बेंगन	२–४५
सलाद (लेटीस पत्ती)	२–३०
प्याज	३–००
मटर हरी	३–००
आलू भुना	२–३०

कुम्हड़ा	३–३०
मूली	३–३०
पत्तीभाजी	३–३०
शकरकद	३–००
सूरन	३–००
भिण्डी	३–००
परवल	२–३०
कुन्दरू	३–००
करेला	२–३०

अभी तक आहार के सम्बन्ध मे शारीरिक दृष्टि से पाचन विचार किया गया है, किन्तु पाचन पर मन के वेगो का भी आश्चर्यजनक प्रभाव पड़ता है, उस दृष्टि से पाचन विज्ञान पर प्रकाश डाले विना पाचन प्रकरण अधूरा ही रहेगा। इसलिए अब हमे पाचनक्रिया और मानसिक प्रभाव के पारस्परिक सम्बन्धों पर विचार करना होगा।

* * *

मानसिक प्रभाव और पाचनक्रिया

"लगभग पाँच वर्ष पूर्व मै अपने गाँव से ड्राइविग करते हुए आ रहा था दुर्भाग्यवश एक बालक मेरी मोटर के नीचे आ गया। भयानक दश्य था वह। बालक के सम्बन्धी और गाँव वाले जैसे ही वहाँ पहुँचे, मै भयभीत हो गाडी लेकर चल पडा। पीछे से उन आदिवासी ग्रामीणो की आवाज सुनाई पड़ी, आने दो उसे इस रास्ते से वापिस, जान से मार डालेगे।"

"दुर्घटना के कारण मै पहले ही घबरा गया था, आदिवासियो की इस धमकी से और भी भयभीत हो गया। घर आया, गाडी आँगन मे खडी की और खाट पर लेट गया. परिवार के लोगों से कुछ भी बात न कर सका। कपकपी हुई, भूख जाती रही, ज्वर और सरदर्द हुआ। एक सप्ताह तक यही दशा बनी रही। दवा, डाक्टर, इजेक्शन, चलते रहे, किन्तु सुधार नही हुआ। आठवे दिन कुछ होश हुआ तो दुर्घटना एव अपने भय का जिक्र किया। घर के लोगो का समाधान हुआ। कुछ धीरज बढा, बुखार गया। यह घटना पाँच वर्ष पूर्व की है, किन्तु तब से मेरी भूख चली गई। इसके उपचारार्थ बीस हजार रुपए दवादारू मे खर्च किए, पर वह भूख न लौटी, न लौटी। चिकित्सको का कहना है कि मोटर दुर्घटनाजन्य भय का ही यह दुष्परिणाम है।"

"क्या प्राकृतिक चिकित्सा से यह शक्य है कि मेरी भूख लौट आए?" एक मध्यआयु वाले कच्छी सज्जन ने अपना उपरोक्त पूर्व इतिहास बताते हुए मुझसे पूछा।

इन सज्जन ने करीव दस मास प्राकृतोपचार लिया, जिसमे क्रमशः २०–२५ और ३० दिन के दीर्घ उपवास दिए गए। इससे इनकी भूख ही नही खुल गई, वल्कि दूसरी भी कई छोटी मोटी शिकायते दूर हो गई।

यह दृष्टान्त यह दिखलाने के लिए दिया गया कि भय के कारण स्वास्थ्य पर, विशेषत पाचन पर कितना वुरा प्रभाव, परिणाम होता है।

एक दूसरा उदाहरण ––एक रोगी उपचारार्थ यहाँ आए हुए थे, उन्हे मिर्गी की शिकायत थी। एक दिन व्यवस्थापकजी से उनकी कुछ व्यवस्था सम्वन्धी वातचीत हुई। बातचीत से उन्हे अपने अपमान का भान हुआ। इन्हे तुरन्त दौरा आ गया और स्थिति भयंकर वन गई। भूख गायब हुई और पेट में गैस भर गई। इससे अनुमान करे कि मानहानि का कैसा परिणाम होता है।

तीसरा उदाहरण–––प्रतीक्षा का। एक रोगिणी बहन के पति उनसे मिलने आने वाले थे। किन्तु न तो वे आए न उनका कोई पत्र ही आया। उन्हें रात में ही (डायोरिया) पेचिश हो गयी। पति के न आने से जिस उदासी का जन्म हुआ, उसका परिणाम रोगाक्रमण के रूप मे प्रकट हुआ।

एक अन्य बहन उपचारार्थ यहाँ थी, उन्हें समाचार मिला कि उनके पुत्रको टाइफाइड (मियादी बुखार) हुआ है। अगले दिन वे लडके के पास जाने वाली थी, किन्तु चिन्ता ने उन्हे रात भरमें बीमार कर डाला। पेटमे दर्द, गैस, डकारे आदि सारे रोगलक्षण उभर आए। चिन्ता का कैसा असर होता है, यह

आपने देखा। कहा भी है--"चिन्ता चिन्ता समाता बिन्दुमात्र विशेषता।"

क्रोध की उपस्थिति मे भी भूख गायब हो जाती है। पाव्ह-लोव्ह ने एक बडा मजेदार प्रयोग किया। उन्होने एक बिल्ली को स्वादिष्ट भोजन दिया और उसके पेटमे छिद्रस्थ नलिका द्वारा पाचक रस निकलता हुआ दिखाई दिया। कुछ देर बाद एक कुत्ते को बिल्ली के सामने खडा किया, तो उस नलिका से रस आना एकदम बन्द हो गया। कुत्ते को सामने देख बिल्ली गुस्से से गुरगुराने लगी, उसके रोंगटे खडे हो गए। इसका परिणाम पाचक ग्रन्थियों पर हुआ, इससे रस का आना बन्द हो गया। इस प्रयोग से यह सिद्ध हुआ कि क्रोध के कारण पाचनक्रिया बंद होती है।

दीर्घकालीन रुग्णसेवा के अनुभव से यह बात ध्यान मे आई थी कि क्रोधी रोगी को सुधारना टेढी खीर वाला काम है। ऐसे कई रोगी मेरे सम्पर्क मे आए है, जो क्रोध को वश करने मे असफल रहे और जिन्हे प्राकृतिक चिकित्सा से भी लाभ न हो सका।

यह क्रोध के सम्बन्ध मे हुआ। ठीक इसी प्रकार ईर्ष्या, द्वेष आदि मानोभावो का कुप्रभाव पाचन अर्थात् शरीर पर पड़ता है।

डा० शेल्टन आहार सम्बन्धी किताब मे पृष्ठ २५३ पर लिखते है :-

"Worry, fear, anxiety apprehension, excitement, hurry frettulness, irritableness, temper,

despondency, unfriendliness, a critical attitude heated aiguments at meals, etc, prevent the secretion of the digestive juices and other secretions of the body and oripple not only digestion, but the whole process of nutrition "

चिन्ता, भय, व्याकुलता, शका, पराधीनता, अलगणव, परदोष दर्शन का दृष्टिकोण, उत्तेजनात्मक चर्चा आदि के कारण, केवल पाचकरसो और शरीरान्तर्गत स्रावो का छूटना ही बन्द नही हो जाता, बल्कि इन से पाचन और चयापचय की क्रियाओ पर बुरा प्रभाव पडता है।

हमने ऊपर जो उदाहरण दिए, उनके पूर्व इतिहास से पता चलता है कि उनका शरीर प्रारम्भ से ही दुर्बल था। इससे एक महत्वपूर्ण निष्कर्ष निकलता है कि यदि किसी का शरीर पहले से ही विजातीय द्रव्यों से भरा हुआ हो और वह किसी मानसिक आघात का शिकार बन जाए तो वह आघात तुरन्त किसी नए रोग को जन्म देता है। अर्थात् अस्वस्थ शरीर ही षडरिपुओं और उनके पारिवारिक सदस्य रोगो के चक्कर मे शीघ्र आ जाता है। शरीर अगर स्वस्थ हो तो वह इनके चक्कर से बच सकता है। मतलब स्वस्थ शरीर मे इन आघातो को सहन करने की या हजम करने की शक्ति होती है। वही आदमी शूर बनकर आगे बढ़ता है। इसलिए किसी ने गाया है—

कायर का नही काम,
सर पर बाँध कफन जो निकले,
बिन सोचे परिणाम,
कायर का नहि काम ।।

पेरिस के डा० पी० ई० मोर्दई ने पोषण और मानसिक प्रभाव पर दीर्घकाल तक सूक्ष्म अवलोकन करने के बाद एक रिपोर्ट पेश की थी, उसके आधार पर डा० शेल्टन लिखते हैं :—

" He found that such emotional shocks as the loss of a loved one, loss of fortune, etc. become disease-producing because the body is in a state of "vegetative and nutritional unbalance" at the time. Such shocks are survived by the really healthy with a minimum amount of injury and live no bad effects. They fiequently result in those whose health, particularly their digestive health, has been neglected "

दुर्दैव, स्नेह का अभाव आदि जैसे मानसिक आघातो से शरीर विकारग्रस्त होता है, क्योंकि उस समय शरीर के भीतरी आवश्यक पोषण तत्वों मे असन्तुलन रहता है। ऐसे आघातो का प्रभाव वास्तव में स्वस्थ शरीर पर दिखाई नही देता। इन आघातों का बीमारी के रूप मे भी प्रादुर्भाव प्रायः उन्ही लोगों पर होता है, जिनका स्वास्थ्य, खासकर पाचनप्रणाली पहले से ही उपेक्षित रहती है। इतना होते हुए भी दुनिया मे एक अन्य विचार प्रणाली चलती है, जो कहती है कि हर बीमारी की मूल या जड सर्वप्रथम मनमे ही पनपती है। विदेशों मे मानसिक बीमारी, मर्यादा से अधिक बढती जा रही है। वहाँ औषधोपचार केन्द्रो की बजाय, मानसोपचार केन्द्रो की संख्या बढ़ती जा रही है। इसका कुछ दर्शन भाई सतीशकुमार की "दुनिया की पैदल सफर" नामक किताब मे मिलता है। सभी को विशेषत जवानों को पढने जैसी किताब यह है।

पाठकों की ओर से यहाँ यह सवाल किया जाना स्वाभाविक ही होगा कि ऐसे मानसिक वेगोंसे बचने का क्या उपाय है? नीद की गोलियाँ लेकर या शराब पीकर या पेटू बनकर या आत्महत्या करके ये सारे रास्ते इस बीमारी से छुटकारा देने मे नाकामयाब हुए है।

सन्तों की राय मे कहूँ तो :--

"बिनु सत्संग विवेक न होई,
राम कृपा बिनु सुलभ न सोई।"

आगे यह भी कहना होगा कि

"अस विवेक जब देई विधाता।"

बुद्धि मे जब तक सत्यासत्य विवेक जागृत न होगा, तब तक हम इन षड्रिपुओ के चंगुल से बच नही सकते और यह विवेक भी सज्जन संगति और ईशकृपा के बिना प्राप्त नही हो सकता।

यह मूल बात ध्यान मे रखते हुए अगर "आहार शुद्धौ चित्त शुद्धि" वाले सूत्र पर आचरण करे तो अच्छे परिणाम देखने को मिलेगे।

हम यह देख चुके है कि कुवेगो का परिणाम अस्वस्थ शरीर पर ही होता है। इसलिए हमे १--शरीर शोधन और बाद मे प्राकृतिक नियमों के पालन से, २--शरीर सवर्धन करना होगा। तब जाकर मन से हर कोई बलवान बन सकता है। उसकी सहन-शक्ति बढ सकती है।

इसके लिए निम्न पंचतन्त्र का पालन करना होगा।

* * *

भोजन का सही-गलत मेल दर्शाने वाला चार्ट

खाद्य पदार्थ	प्रोटीन	श्वेतसार	स्निग्ध (फैट)	दूध	दही मट्ठा	उबली भाजी	पत्ती भाजी	खट्टे फल	मीठे खट्टे फल	मीठे फल	तरबूज खरबूज
१ प्रोटीन	नि	नि	नि	नि	नि	उ	उ	क	नि	नि	नि
२ श्वेतसार	नि	उ	नि	नि	नि	उ	उ	नि	नि	नि	नि
३ स्निग्ध	नि	उ	उ	उ	उ	उ	उ	उ	उ	उ	नि
४ दूध	नि	नि	उ	उ	उ	क	क	म	म	नि	नि
५ दही-मट्ठा	नि	नि	उ	उ	उ	क	क	म	म	म	नि
६ खट्मीठे फल	नि	नि	उ	म	म	क	क	उ	उ	म	म
७ खट्टे फल	नि	नि	उ	म	म	म	म	उ	उ	क	म
८ मीठे फल	क	क	उ	क	म	क	क	क	म	उ	म
९ तरबूज खरबूज	नि	नि	नि	नि	नि	नि	नि	नि	म	म	उ
१० तरकारियाँ	उ	उ	उ	क	क	उ	उ	क	म	क	नि

नि० = निकृष्ट । म० = मध्यम उ० = उत्तम । क० = कनिष्ट

आरोग्य मंदिर ....

पुस्तक विक्री विभाग, यवतमाळ

पुस्तकाचे नाव	किंमत
१ प्राकृतिक चिकित्सा विज्ञान	४ ००
२ पाचन तंत्र के रोगोंकी चिकित्सा	२ ००
३ उपवास	२.००
४ प्राकृतिक चीकित्सा विधी	२.५०
५ हृदय रोग	१.००
६ दमा निदान और उपचार	२.००
७ सुगठित शरीर	५ ००
८ योगासन	३.००
९ जल चीकित्सा	२.५०
१० रोगोंकी सरल चिकित्सा	६.००
११ युरोप यात्रा	२ ००
१२ दुग्ध कल्प	१ ५०
१३ प्राकृतिक जीवन की ओर	५.००
१४ सर्दी, जुकाम, खाँसी	१.५०
१५ स्वास्थ्य कैसे पाया	२ ००
१६ आरोग्य रक्षक (सायक्लोस्टाईल)	२.००
१७ Solving the constipation Problem	3 95
१८ Natural Treatment of Piles, Fistula & Vericose Veins	1.25
१९ Abolishing Rheumatism Gout & Arthritis	2.50

पुस्तकाचे नाव	किंमत
२० Getting Rid of Heart Disease & Paralysis	
21 Putting off the old Man and Putting on the New Philosophy and simplicity of Nature Cure	1
22 An apple a day	1
23 Bananas for Health	
24 Food Remedies, (4th Enlarged Edition)	1
25 The Potato Cures	
26 Combating Colds, Coughs, Catarrh and Sinus Trouble	
27 The Magic of Milk (2nd Enlarged Edition)	2.95
28 Exercise and be Fit (Yogic & Free Movements)	1.25
29 Miracles of the Alkalizing Diet	2.00
30 Manhood Rescued (4th Enlarged Edition 1971)	4.95
31 The Grape Cure (For Cancer etc.)	1.50